

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад 2025
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 23 апреля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 24 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716		24,12	0,935	186,87	2,673
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	440	17,781	7,563	87,624	491,451	0,136	24,4	2,09	238,859	4,169
Завтрак 2ой											
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,956	0,039	0,022	0,528	218,24	0,176
	Итого:	206	7,504	8,3	27,492	215,956	0,049	0,03	0,528	222,152	0,459
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,677	0,097	2,223	11,987	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	750	21,125	21,995	93,716	652,121	0,312	0,133	75,838	109,184	6,965
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,21	Мандарины	98	0,784	0,196	7,35	37,24	0,059	0,029	37,24	34,3	0,098
0,1	Хлеб пшеничный	23	2,185	0,259	13,421	66,01	0,046	0,017		6,613	0,546
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	588	27,426	17,429	77,23	570,75	0,446	0,137	57,72	174,973	4,281
	Итого за день:	1 984	73,835	55,286	286,062	1 930,277	0,944	24,7	136,176	745,168	15,874
	Итого среднее за 10 дней:		76,494	63,748	298,527	2 040,363	1,167	4,936	174,321	883,842	17,008

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 244 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 250,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.